

13 Najdôležitejších Látok pre Zdravý Vývoj Diet'at'a pri Keto/Primal/Lowcarb stravovaní



Tieto živiny sú pre deti obzvlášť
potrebné

Vápnik

Denná dávka **1000 mg / deň (4-8 rokov), 1300 mg / deň (9-13 rokov)**

Najlepšími zdrojmi vápnika sú sardinky, tvrdé syry, surové mlieko, plnotučný jogurt, kefir a listová zelenina.

Jód

Deti potrebujú jód na produkciu hormónu štítnej žľazy, dôležitého regulátora rastových faktorov, ktoré určujú psychický a fyzický vývoj. Deti s nedostatkom jódu nedosahujú maximálnu výšku a štúdie ukazujú, že nedostatok jódu môže znížiť IQ až o 12,5 bodu.

Denná dávka **0,09mg / deň (4-8 rokov), 0,12mg / deň (9-13 rokov)**

Morské riasy Nori sú výborným zdrojom ako aj naša kuchynská soľ

Železo

Železo je ďalším dôležitým minerálom vo výžive detí, ktorý podporuje rast, neurologický vývoj a tvorbu krvných buniek. Majte však na pamäti, že deti vo veku od 4 do 8 rokov potrebujú menej železa ako bábätká, batolátá a tínedžeri pretože rastú pomalšie.

Denná dávka **10 mg (4-8 rokov), 8 mg (9-13 rokov, pred menštruáciou u dievčat)**

Červené mäso, najmä mäso z orgánov (napr. kuracia pečeň). Železo obsiahnuté v živočíšnych zdrojoch je ľahšie dostupné. Ak však budete chcieť získať zdroj železa z rastlinných zdrojov je potrebné aby boli kombinované a podávané spolu s vit.C

Zinok

Zinok je naozaj dôležitý pre fyzický rast a imunitný vývoj detí.

Denná dávka **5 mg / deň (4-8 rokov), 8 mg / deň (9-13 rokov)**

Červené mäso (najmä jahňacie), ustrice, kraby a homáre sú najlepšimi zdrojmi zinku.

Vitamín A

Nedostatok vitamínu A môže spôsobiť nočnú slepotu a trvalú slepotu. Mierny nedostatok zvyšuje riziko infekcie horných dýchacích ciest.

Denná dávka **0,4mg / deň (4-8 rokov), 0,6mg / deň (9-12 rokov)**

Živočíšny vitamín A : Pečeň, olej z tresčej pečene, vajcia, plnotučné mlieko.

Rastlinný vitamín A: Sladké zemiaky, kapusta, špenát, mrkva.

Vitamín B12

Myelín je ochranný plášť okolo nervových vlákien. Izoluje nervy a zvyšuje účinnosť prenosu impulzov. Vitamín B12 je životne dôležitým .

Denná dávka 0,012mg / deň (4-8 rokov), 0,018mg / deň (9-13 rokov)

Živočíšne produkty sú najlepším a jediným zdrojom vitamínu B12.

Vitamín C

Vitamín C ako si ako väčšina cicavcov nedokážeme vyrobiť, takže ho musíme konzumovať, ak chceme ťažiť z jeho výhod. C vitamín zabezpečuje tvorbu kolagénu a jeho ukladanie, hojenie tkanív a spúšťanie imunitných reakcií.

Denná dávka 25 mg / deň (4-8 rokov), 45 mg denne (9-13 rokov)

Vitamín C je prítomný vo väčšine ovocia a zeleniny.

Vitamín D

Ak je vaše dieťa pravidelne vonku na slnku nemusíte sa obávať nedostatku vitamínu D. Ale niekedy nie je slnko vonku (celé mesiace). Občas preto nezaškodí vitamín D doplniť.

Denná dávka 0,015mg

Medzi najlepšie zdroje patrí mäso, ryby, vajcia a olej z tresčej pečene. Najnovší výskum ukázal, že vitamín D pochádzajúci zo zvierat je približne 5-krát silnejší ako vitamín D3, ktorý sa nachádza v doplnkoch.

Vitamín K2

Vitamín K2 je tzv. usmerňovač vápniku, povie mu totiž kam má ísť. Nízky obsah vitamínu K2 môže znamenať, že váš vápnik skončí v tepnách. Vysoký obsah vitamínu K2 ale skončí vo vašich zuboch a kostiach. Preto je veľmi dôležité aby ho bol dostatok a detské telo mohlo spokojne rásť.

Denná dávka je neznáma. Predávkovanie vitamínov K2 sa však nikdy nevyskytlo.

Husacia pečeň, syr gouda, niektoré fermentované potraviny, ako je kefír a kapusta.

Cholín

Cholín pomáha pečeni spracovať tuk.

Denná dávka **250 mg / deň (4-8 rokov)**, **375 mg / deň (9-13 rokov)**

Vaječné žĺtky

Nasýtený tuk

Áno ten nasýtený tuk, ktorý obsahuje materské mlieko. Z ktorého zrazu keď dieťa prestane byť kojené je otravou pre organizmus.

Hrozné ako niektorí kvázi odborníci a média dokážu manipulovať s ľuďmi.

Je to desivé.

Naše bunkové membrány sú približne polovične nasýtené tuky, ktoré sú stabilnejšie a menej citlivé na peroxidáciu. Vďaka tejto stabilite sú naše bunkové membrány odolnejšie voči oxidačnému stresu.

Naše telá využívajú nasýtené tuky na presun proteínov medzi bunkami, uvoľňujú neurotransmitery a vytvárajú nervové prepojenia.

Nasýtené tuky sa často pripájajú k iným živinám, ktoré deti nepochybne vyžadujú. Čím viac rodičov obmedzuje nasýtené tuky v strave ich detí, tým menej vápnika, vitamínu E a zinku dostávajú. Je priam nemožné „znižovať množstvo nasýtených tukov“ bez toho, aby sa znížilo množstvo iných dobrých potravín!

Cholesterol

Je jedna zo super živín, ktoré sa zrazu stanú jedovatými, opäť podľa akože odborníkov akonáhle už nie je dieťa kojené. Nonsense!

Rodičia, ktorí sa snažia minimalizovať príjem cholesterolu v strave svojim deťom tak svoje deti zbavujú životne dôležitej živiny zodpovednej za produkciu steroidných hormónov a vitamínu D.

Probiotiká a prebiotiká

V ideálnom prípade deti získajú prístup k množstvu mikrobov interakciou s prírodným svetom okolo nich. Ale aj probiotiká na báze potravín sú dobré. Poskytujú jedinečné živiny, pretože proces fermentácie často vytvára nové formy živín alebo robí z nich viac biologicky dostupnými.

Prebiotiká sú pravdepodobne rovnako dôležité ako probiotiká. Oba pracujú v zhode, aby modulovali imunitné reakcie a nastavili deti na zdravý imunitný systém.

použitý zdroj: Mark Sisson autor knihy Primal Blueprint

Získaj Pre Seba 30 Dňový Super Jedálničiek - Bud' Svojim Det'om Príkladom - Práve Teraz!



Pridaj sa do našej skupiny na FB - STOP Diétam - Nefungujú

Jaro Kučík - Online kouč, výživový poradca a osobný tréner

